

6.044 Hovädzie dusené na paprikách 100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, l, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
cibuľa	0,80	0,68	1,00	0,85	1,00	0,85	1,50	1,27
paprika zelená	2,00	1,50	3,00	2,25	4,00	3,00	5,00	3,75
soľ	0,06	0,06	0,08	0,08	0,12	0,12	0,15	0,15
múka hladká	0,25	0,25	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60
maslo	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
hmotnosť porcie v g	84		100		116		132	
hmotnosť mäsa v g	34		40		46		52	
hmotnosť šťavy v g	50		60		70		80	

Receptúra

Výrobný postup

Hovädzie mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, pokrájame na kusy o hmotnosti asi 1kg, ktoré prudko opečieme na časti oleja. Cibuľu očistíme, pokrájame na drobno, speníme na zvyšnej časti oleja, pridáme mäso, soľ a podlejeme vriacou vodou. Dusíme do mäkká. Mäkké mäso vyberieme, pokrájame na porcie. Štavu zaprášime nasucho opraženou múkou, pridáme očistenú na rezance pokrájanú papriku, štavu zjemníme maslom a varíme ešte 20 minút
Prílohy: dusená ryža, zemiaky, zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
	kJ	kcal								A	B ₁	B ₂	C	E
										mg	mg	mg	mg	mg
A	417	100	12,1 ₃	4,1	1,8	3,2	0,5	9,8	1,3	0,01 ₄	0,0	0,1	15,4	0,1
B	566	136	14,3 ₃	6,4	3,1	4,8	0,8	12,7	1,5	0,02 ₀	0,1	0,1	22,9	0,2
C	703	169	16,4 ₅	8,6	4,3	5,8	0,9	15,3	1,8	0,02 ₅	0,1	0,1	30,3	0,2
D	848	204	18,6	10,8	5,5	7,3	1,2	19,2	2,0	0,03	0,1	0,1	38,1	0,3

			3							1				
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--